

El COEGI y BM recuerdan a la ciudadanía la importancia de cuidar la tensión arterial

17 de mayo, Día Mundial de la Hipertensión arterial. A lo largo del día de hoy se ha instalado un punto informativo en el supermercado BM de la Estación de Autobuses, por el que han pasado decenas de ciudadanos para medir su tensión y recibir los pertinentes consejos de salud por parte de la enfermera del COEGI

Coincidiendo con la celebración del Día Mundial de la Hipertensión Arterial hoy jueves, enfermeras integradas en el Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa (COEGI) han tomado la tensión a decenas de ciudadanos en un punto de prevención e información instalado a lo largo de toda la jornada en la puerta del supermercado de la Estación de Autobuses de San Sebastián.

La iniciativa ha sido promovida por la cadena BM Supermercados en colaboración con el COEGI con el objetivo de prevenir la hipertensión arterial y, con ello, concienciar sobre la importancia de cuidar la salud y llevar una alimentación saludable. Además de en San Sebastián, la iniciativa se ha desarrollado también en Vitoria, en colaboración con el Colegio Oficial de Enfermería de Álava y en Bilbao, coordinado por la Dra. Arantza López-Ocaña.

Los ciudadanos que se han prestado voluntarios han recibido los consejos de la enfermera Maitane Cantero sobre las medidas de prevención necesarias para mantener una tensión óptima y evitar enfermedades graves. Pilar Lecuona, Presidenta del COEGI, ha incidido por su parte en que “es muy recomendable ir de vez en cuando a que te midan la tensión, ya que la hipertensión no suele dar síntomas y somos nosotros mismos quienes tienen que preocuparse de controlarla”.

Se estima que, en España, 14 millones de personas padecen hipertensión arterial y el 14% de estas personas lo desconoce. La Organización Mundial de la Salud ha definido esta enfermedad como la epidemia silenciosa, declarando el 17 de mayo como Día Internacional de la Hipertensión Arterial.

Las cifras muestran que la hipertensión afecta más a los hombres que a las mujeres, aunque el número de mujeres que la padecen va en aumento. Esto se debe a que los hábitos de las mujeres se han igualado a los de los hombres (fumar, beber...), aunque el mayor causante de hipertensión en las mujeres sigue siendo el estrés.

Entre las recomendaciones que señalan desde el COEGI para cuidar nuestra tensión destacan la importancia de “llevar una dieta cardiosaludable consumiendo diariamente frutas y verduras y moderar el consumo de productos enlatados, embutidos y carnes rojas. Es aconsejable también disminuir el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas y, sobre todo, reducir el uso de la sal en las comidas y controlar nuestro peso. Hacer ejercicio al menos 30 minutos al día y no fumar son medidas que ayudarán a que tengamos los valores óptimos de tensión arterial”.

Datos de contacto:

Comunicación COEGI
943223750

Nota de prensa publicada en: [Guipuzkoa](#)

Categorías: [Medicina](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Sociedad](#) [País Vasco](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>